

女子大学生の痩せ志向について

——第2報：量的研究——

續 順子*・大島千穂*・中島正夫**・三田有紀子*

The Preference for Slenderness among Female University Students

—The Second Report: A Quantitative Study—

Junko TSUDZUKI, Chiho OSHIMA, Masao NAKASHIMA and Yukiko MITA

I はじめに

我々は先に過去50年にわたる先行研究を渉猟し、女子大学生が理想とする体型が1976年以降集団の平均的体型から低下の傾向を示し、経年的に痩せへの志向性が高まり、これに合わせて女子大学生の食事制限経験率が高まっていることをまとめ、こうした志向性の若年化の傾向も指摘した¹⁾。併せてフォーカス・グループ・インタビューによる質的調査を実施して女子大学生の体型意識とこれに基づく食事行動の課題を検討した。

これを踏まえて、現時点での女子大学生の体型意識の量的把握を目的とした調査票を作成し、平成24年にこれを用いたアンケート調査を実施した。

体型評価には、客観的指標としてBMI値が、意識を反映した主観的な指標にはシルエット体系が利用されている。量的把握の前提として、前報²⁾では両者の関係性確認の課題を検討し、調査票で採用したThompson MA³⁾によるシルエット体系番号がBMI値16から24の範囲で直線性を示すことを確認した。併せて、調査に参加した女子大学生集団においては、BMI値18付近の体型が個々人の現実体型に関わらず、また各々が理想とする体型の平均値というよりは、全体で共有する理想体型として認識されていることを指摘した。

本報では、これらを受けて、アンケート調査結果の全体的な内容集約を進め、女子大学生の痩せへの志向性の構造、内容の把握を深めることを目的とする。

II 方 法

II-1. 調査方法

調査方法の詳細は、前報に述べたが、以下簡潔に要約する。調査は、椋山女学園大学看

* 生活科学部 管理栄養学科

** 教育学部 子ども発達学科

護学部研究倫理審査委員会の審査・承認（受付番号129）を得て、無記名自記式調査票により、平成24年5～6月にアンケートを実施した。調査参加者は本学教育学部、看護学部、生活科学部栄養管理学科にわたる1～4年生1014名、最終有効回答は940件であった。

表1 調査票の構成

質問番号	質問（回答により分岐する場合、次行に示す。）	回答方式
【問1】	あなたは今の自分の体型をどのように考えていますか？	5肢、択一
【問2】	あなたは今の体型についてどのようにしたいと思いますか？ 1. とても痩せたい, 2. 少し痩せたい → (問2-1), 他→【問3】	5肢、択一
(問2-1)	あなたはなぜ痩せたいと思いますか？ 1. 周りの人から「太ったね」や「痩せたら？」と言われたから→ (問2-2), 他→【問3】	17肢、複数選択
(問2-2)	あなたに対して、実際に「太ったね」や「痩せたら？」と言った周りの人は誰ですか？	3肢、複数選択
【問3】	あなたはこれまでに体重を減らそうとしたことはありますか？ 1. はい→ (問3-1), 2. いいえ→【問5】	2肢、択一
(問3-1)	あなたが体重を減らそうとした際、その方法に関する情報を何から得ましたか、または得ていますか？	6肢、複数選択
(問3-2)	あなたはどのような方法で体重を減らそうとしましたか？ 1. 食事を制限する→【問4】, 他→【問6】	6肢、複数選択
【問4】	その時期はいつですか？ 1. 以前行ったことがある, 2. 以前行ったことがあり、現在再度行っている→ (問4-1) 3. 現在行っている→ (問4-3)	3肢、択一
(問4-1)	以前行った時期はいつ頃でしたか？ 次の表の当てはまる時期すべてに○をつけ、その頃に食事制限していた期間（サイクル）の回数が何回程度であったかを記入してください。 (※)「期間（サイクル）」とは、例えば「高校1年生のころ、初めて4週間行い、いったん食事制限をやめ、再び2ヶ月後から6週間行った」場合は「2回」とします。	〈記入表省略〉
(問4-2)	以前行った食事制限を継続しなかった、または継続できなかったのはどのような理由ですか？→【問6】	8肢、複数選択
(問4-3)	それはいつ頃から行っていますか？	4肢、択一
(問4-4)	あなたは実際、どのように食事を制限していますか？	8肢、複数選択
(問4-5)	あなたが食事の制限を現在続けられるのは、どのような理由ですか？→【問6】	4肢、複数選択
【問5】	あなたが体重を減らそうと思ったことがないのはなぜですか？	5肢、複数選択
【問6】	図をみて回答してください。	〈図省略〉
(問6-1)	あなたの今の体型を図から選ぶと、どれに該当すると思いますか？	9肢、択一
(問6-2)	あなたが理想とする体型を図から選ぶと、どれですか？	9肢、択一
【問7】	図をみて回答してください。	〈図省略〉
(問7-1)	あなたが理想とする男性の体型を図から選ぶと、どれですか？	9肢、択一
【問8】	あなたは自分自身をどう思っていますか？	
(問8-1)	あなたは自分を価値のある人間だと思いますか？	4肢、択一
(問8-2)	あなたは自分を肯定的に評価する方だと思いますか？	4肢、択一
(問8-3)	あなたは自分に満足していますか？	4肢、択一
【問9】	あなたの学部、学年を記入してください。	名称 学年記入
【問10】	あなたの身長と体重を記入してください。	数値記入
【問11】	あなたが自分の理想と考える体重を記入してください。	数値記入

アンケート調査に使用した調査票の構成を示す。回答選択肢は、分岐を導くもの以外は表記を省略した。また調査票には図や記入表を含めたがその詳細も省略した。

II-2. 調査内容

アンケート調査に用いた調査票の構成を表1に示す。表1では具体的な回答選択肢は、次の質問への分岐に関わるもののみを示し、他は表記を省略して結果記述において必要な回答選択肢記述を示す。また、調査票には回答項目に対応した記入表や、シルエット選択用の図も含まれているが、これらの詳細は省略した。

II-3. 集計と分析

本報告では、【問2】（表1参照、以下設問は表1の質問番号欄表記で示す。）の回答を調査対象者の体型変容希望の指標とし、「とても痩せたい」290名をA群、「少し痩せたい」490名をB群、「今のままでよい」135名をC群、「少し太りたい」24名をD群として、夫々集計と分析を行った。「とても太りたい」を回答した者は1名であったので、これは群化せず、その後の分析から除外し、939名の回答を対象として分析を進めた。

【問2】の回答結果は、全体として痩せ体型への変容希望が高いことから、A、B、C、D各群の並びを「痩せ志向」の順序（Dは負の痩せ志向と扱う）と捉えて、分析を進めた。

痩せ志向と他の質問項目等との関係性の評価には、分散分析の手法を用いた。個々の評価対象項目の取り扱いについては、結果の中で説明する。

III 結 果

III-1. アンケート結果集計

まず、表1に示した調査票の構成に従って、各質問項目の集計結果を示す。

〈痩せ志向：体型変容希望の動機〉

【問1】に対して、78名が「太りすぎ」、380名が「やや太りすぎ」、400名が「普通」、66名が「痩せ気味」、7名が「痩せすぎ」との自己の体型認識を回答した。分析から除外した1名は「普通」との認識であった。

本報での分析の基盤となる【問2】の回答結果は、上記II-3で述べた。「とても痩せたい」「少し痩せたい」を併せると、有効回答者の83%、780名が「痩せたい」と回答している。

この780名に対して（問2-1）でその理由を尋ねた回答の分布を図1に示した。調査の焦点とした「周りから太った、痩せたら？と言われた」への回答率は21%に留まり、「体型の変化を感じた」56%、「流行っている可愛い服が着たい」46%、といった自身の感覚・感情を基礎とするものへの回答が主要なものであった。また、「痩せていることが美しい」38%、「周りの人が痩せている」36%、「痩せていることが可愛い」35%と、痩せに対する社会的評価を受け入れる視点での回答もこれに次ぐ位置を占めていた。

（問2-2）は、（問2-1）で周囲から痩せへの奨めを受けた者201名への質問であるが、複数回答で83%、167名が家族、親戚、32%、64名がそれ以外の女性、31%、63名がそれ以外の男性から奨めがあったと回答した。全有効回答者に対する比率は夫々18%、7%、7%となる。

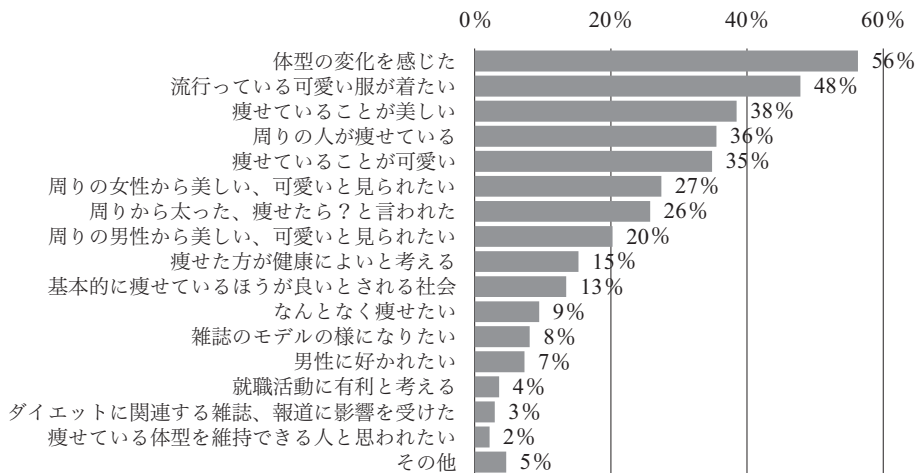


図1 痩せたい理由の分布 (n=780, 複数回答)

(問2-1) への回答分布を回答比率の降順で示す。回答者総数は780名、複数回答のため、総回答数は2,756で、平均3.5項目が選択された。

〈体重制限の経験〉

【問3】と【問4】では、体重制限、とりわけ食事制限に関する経験・状況・理由等を尋ねた。痩せ志向との関係性分析は次節で述べ、本節では個別質問への回答集計をまとめる。

(問3-1) は、体重制限経験者にその方法の入手先を尋ねたもので、結果を図2に示す。半数以上がテレビを情報源としており、雑誌、インターネット、友人等からの情報が40%台、家族、親戚からのものは20%弱であった。

(問3-2) は、採用した体重制限の方法を尋ねたもので、結果を図3に示した。「運動する」と「食事を制限する」が各々72%前後の大きな比率を占めている。調査票は「食事を制限する」の回答者に焦点を当てて構成されたが、「運動する」の比率が若干上回っていた。二つの制限方法を共に採用していた者の比率は回答者の45.5%であった。

【問3】で体重制限経験ありと回答した546名について、【問4】(問4-1)(問4-3)への回答を併せて表2に集約を示した。

表の左側は(問4-1)による食事制限の経験時期による分類と集約を示し、小学校から高校、大学まで初めて食事制限を経験した時期と、その後の継続や再開の有無で経験パターンに分類し、夫々の人数を開始時期に表示した。後続の時期で経験がある場合は、「<=」表記でこれを示した。下段の「時期別積算」項目には、各時期に食事制限経験を持つ者の人数を集計し、全有効回答者939名に対する割合を「全体比率」として示した。全体比率は高校期に鋭く立ち上がって32%に達し、大学期(これには後述の現在実行中の者も含む)には37%に増加している。一方、全体比率でみると、食事制限経験が高校期までに留まる大学生が21%存在している。

中央の「食事制限実行中」欄は、【問4】で「現在行っている」を回答し、(問4-1)の過去の経験内容を尋ねる質問をバイパスした者についての集計で、(問4-3)での開始時期への質問で大学以外の開始時期を答えた者は、夫々のパターンに振り分けている。

女子大学生の痩せ志向について

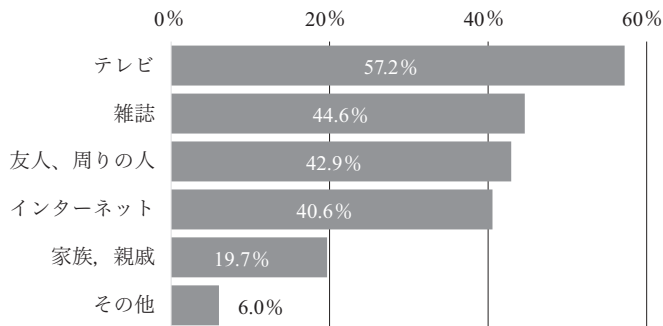


図2 減量方法の入手先 (n=762, 複数回答)

(問3-1) への回答分布を回答比率の降順で示す。回答者総数は762名, 複数回答のため, 総回答数は1,608, 平均2.1項目が選択された。

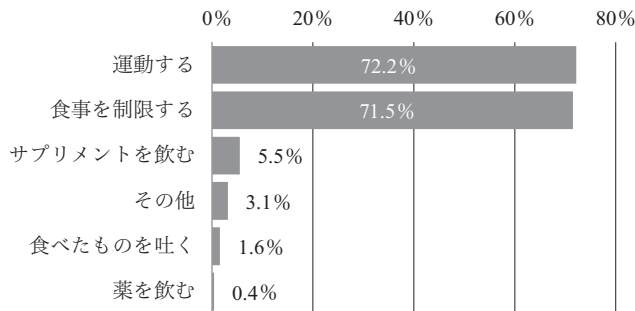


図3 減量の方法 (n = 762, 複数回答)

(問3-1) への回答分布を回答比率の降順で示す。回答者総数は762名, 複数回答のため, 総回答数は1,176, 平均1.5項目が選択された。

表2 食事制限の経験時期と実行状況の集約

	食事制限経験時期 (不明 6)				食事制限 実行中	比率	食事制限経験回数	
	小学校	中学校	高校	大学			平均	最大
5						0.9%	1.0	1
1	<==	<==				0.2%	7.0	7
1		<==				0.2%	4.0	4
11	<==	<==	<==			2.0%	8.5	22
	20					3.7%	1.4	4
	23	<==				4.2%	4.2	10
	2		<==			0.4%	2.0	2
	29	<==	<==	2		5.7%*	7.4	15
		135				24.7%	1.9	12
		101	<==	42		26.2%*	4.3	20
			53	109		29.7%*	1.9	6
時期別積算	18	86	301	349				
全体比率	2%	9%	32%	37%				

【問4】および(問4-1), (問4-3) の回答を集約し, 回答者群の食事制限経験と, 食事制限実行状況を示した。対象とした回答総数は546件である。表の各部の構成については本文Ⅲ-1〈体重制限の経験〉を参照。

「比率」欄は、各経験パターンに属する者がこの表での集計対象とした546名に占める比率を求めたもので、*を付したものは、上記の振り分け分も含めた値としている。小学校期に初回経験をした者は合わせて3.3%，中学校期では14.0%，高等学校期で50.9%，大学入学後は29.7%であった。

表の右側には、各経験パターンについて（問4-1）での回答に基づき、振り分け分は除いて、食事制限経験回数の平均値と最大値を示した。一年間に数回（ ≥ 3 ）食事制限を繰り返した者もあることが読み取れる。

図4には、（問4-2）で尋ねた食事制限中断の理由への392名分の回答を集約表示した。「自分の意志が弱かったから」55.9%と群を抜き、食事制限の苦痛28.3%，生活環境（部活・サークル、アルバイトなど）の影響19.6%などがこれに続き、食事制限継続には意志堅固であることが必要と受け止められているが、「自分で決めた目標を達成できたから」と、成功裏に食事制限を終了したとする回答も27.8%に達していた。

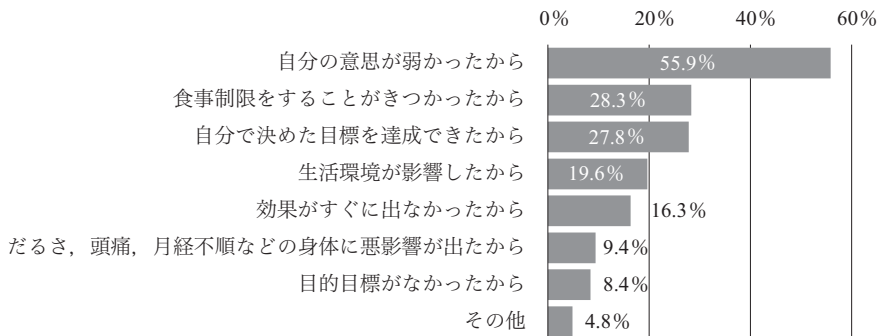


図4 食事制限中断の理由（n=392，複数回答）

（問4-2）への回答分布を回答比率の降順で示す。回答者総数は392名，複数回答のため，総回答数は669，平均1.7項目が選択された。

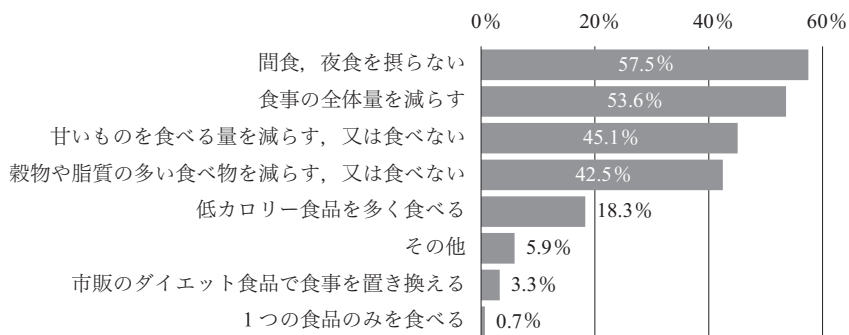


図5 食事制限の内容（n=153，複数回答）

（問4-4）への回答分布を回答比率の降順で示す。回答者総数は153名，複数回答のため，総回答数は347，平均2.3項目が選択された。

女子大学生の痩せ志向について

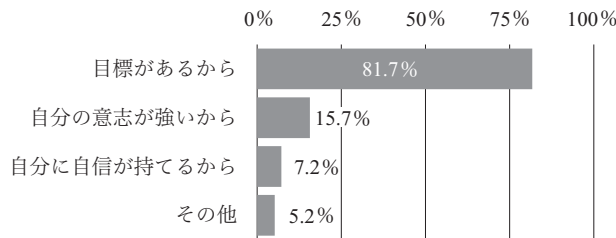


図6 食事制限継続の理由 (n=153, 複数回答)

(問4-5) への回答分布を回答比率の降順で示す。回答者総数は153名, 複数回答のため, 総回答数は168, 平均1.1項目が選択された。

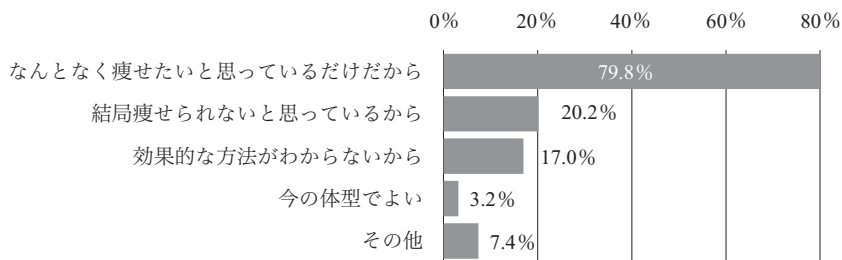


図7 体重制限非実施の理由 (n=94, 複数回答)

【問5】への回答分布を回答比率の降順で示す。回答者総数は177名, 複数回答のため, 総回答数は120, 平均1.3項目が選択された。

図5は, 【問4】で現在食事制限中と答えた153名についてその方法を尋ねた(問4-4)への回答集約である。特定のダイエット食品を摂取するのではなく, カロリー全体の制限や, 食事回数・時期での対応がそれぞれ40%, 50%台の回答を得ている。

また, 図6は, 同じ対象者に現在の食事制限を継続できている理由を尋ねた結果で, 80%以上が「目標があるから」を回答している。食事制限実行の意志を支えるのが, 目標とする理想体型の価値であると理解することができよう。

図7は, 【問3】で体重制限経験が無いと答えた94名にその理由を尋ねたもので, 「なんとなく痩せたいと思っているだけだから」が79.8%, 「結局痩せられないと思っているから」20.2%, 「効果的な方法がわからないから」17.0%と, 痩せ評価への共感を示すものが圧倒的で, 「今の体型でよい」と自己肯定的な選択肢には極めて少数であった。

〈シルエットによる体型認識〉

【問6】【問7】では, Thompson シルエット系を示して自己体型やその理想体型, あるいは異性の理想体型を尋ねているが, これらについての分析は前報にまとめたので本報告では結果説明を割愛する。

〈自尊感情〉

痩せ志向の背景に自尊感情の偏りがあるかどうかを検討する手がかりとして, (問8-1),

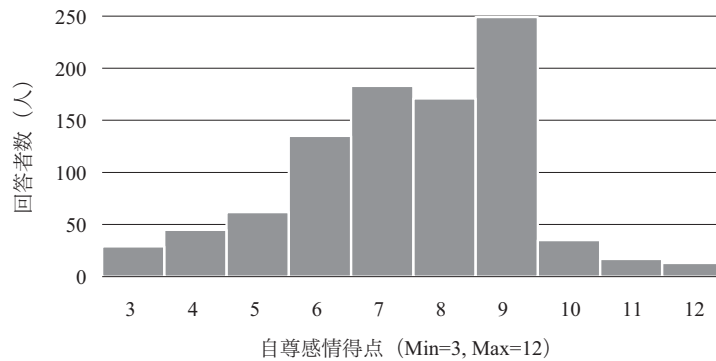


図8 自尊感情得点の分布 (n=939)

【問8】質問群への回答による自尊感情得点（算出法は本文参照）の分布を示す。平均値 7.42, 標準偏差 1.84。

(問8-2), (問8-3) の回答を 4 点法で数値化 (肯定を高得点) し, その合計を自尊感情得点とした。自尊感情得点の分布を図 8 に示す。平均は 7.42, 標準偏差 1.84 で, 9 点群に集中が見られるが, 正規分布性は保たれている。

III-2. 結果の分析

女子大学生の痩せ志向の把握, 分析を目的とすることから, アンケートで質問した項目が, 【問2】への回答を基礎とした痩せ志向の強さとどのような関係性を持つかを分析した。表 3 に結果の集約を示す。

表3 体型変容希望と各種計測値の関連性

痩せ志向	とても痩せたい (A) n=290	少し痩せたい (B) n=490	今のままでよい (C) n=135	少し太りたい (D) n=24	有意差 寄与率
体型認識	4.2±0.6 >B, >C, >D	3.4±0.5 >C, >D	2.7±0.5 >D	1.8±0.5	p<0.01 51%
体重減少希望量 (kg)	5.7±2.8 >B, >C, >D	3.3±1.7 >C, >D	0.2±1.6 >D	-3.4±2.4	p<0.01 48%
シルエット番号	6.2±1.1 >B, >C, >D	5.4±0.9 >C, >D	4.0±1.0 >D	3.0±0.7	p<0.01 39%
BMI 値 (kg/m ²)	21.1±1.7 >B, >C, >D	19.9±1.4 >C, >D	18.4±1.3 >D	17.0±0.9	p<0.01 30%
体重制限経験	3.2±0.8 >B, >C, >D	2.6±1.0 >C, >D	1.9±1.0	1.7±0.9	p<0.01 19%
自尊感情得点	6.8±1.8 <B, <C, <D	7.7±1.7	7.8±1.9	7.6±1.3	p<0.01 5%
在籍学年	2.2±1.0	2.3±1.0	1.8±0.8	2.4±0.9	p<0.1 1%

痩せ志向群 (本文参照) と他調査項目の平均値の関連性についての分散分析結果を集約して示す。各調査回答値の算出法については本文を参照。各群の平均値±標準偏差を対応欄に示し, 群間の関連性分析の結果は, 有意差および寄与率で集約して示した。個別群間の平均値に有意差が見られた場合, 該当群一方の平均値±標準偏差の下段に比較記号を用いてその関係性を表示した。

〈体型認識との関連〉

【問1】は、各自の現在の体型に関する言語表現による評価を選択するよう求めるもので、これを太りすぎ5点（78名）、やや太りすぎ4点（389名）、普通3点（399名）、痩せ気味2点（66名）、痩せすぎ1点（7名）と数値化し、A～D各群での平均値が有意な差を持つかを分散分析により検討した。群間の差異には明確な有意差があり、 $A > B > C > D$ の順序性が確認できた。寄与率は51%に達しており、各自の体型認識が痩せ志向と明確な関連性を持ち、太っていると自己体型を認識する者で痩せ志向が高い、ことが示された。

〈体重減少希望量との関連〉

AからDの各群は、言語的に痩せ志向の程度を区分したものであるが、現在の体重【問10】から理想体重【問11】を差し引いた体重減少希望量は、痩せ志向を重さの単位で表示するものと期待できる。1 kg 減量の意味は個々人によって重みが異なり、「とても痩せたい」のか、「少し痩せたい」のかは重さで換算できないが、関連性の高さは十分期待できる。実際、群間には明確な有意差があり、 $A > B > C > D$ の順序性、即ち大きな体重減少を望むものは痩せ志向が強い、ことを確認できた。寄与率は48%で、前項での値に接近していた。

〈シルエットによるイメージとの関連〉

Thompson シルエット系が女子学生の体型イメージを写し取るものとして有効性が高いことを前報でまとめた。シルエット番号での体型認識は、【問1】で言語表現として得られた回答の数値化としての意味を併せ持つ。この値の群別平均値は、体型認識と痩せ志向の関連性を再現して明確な関係性を示し、 $A > B > C > D$ の順序性、即ち BMI 値の高いものは痩せ志向が強い、ことを確認できたが、寄与率は39%とやや下がっていた。

〈BMI 値との関連〉

回答者の現在の身長と体重から BMI 値を算出して群別平均値を求め、痩せ志向との関連性を検討した。BMI 値は客観的あるいは外形的な体型指標であるが、先に報告したように、BMI 値16から24程度の範囲では、シルエット番号との直線的対応が見られたことから、シルエット番号の場合と同等の関連性が期待される。期待通り各群との関連性、即ち BMI 値の高いものは痩せ志向が強い、が明確に認められ、 $A > B > C > D$ の個別の順序性も確認できたが、寄与率は30%であった。

以上は、体型と痩せ志向との関連性についての分析と集約でき、いずれも明確で常識的な関係性、太った者は痩せ志向が高いこと、を確認する結果であった。

〈体重制限経験との関連〉

体重制限への取り組みは痩せ志向の行動的現れと見ることができる。そこで、【問3】【問4】への回答に基づき、体重制限、とりわけ食事制限の経験状況を考慮して、次の4階級に区分し、これと痩せ志向との関連性を検討した。現在食事制限実施中の者を4点（227名）、現在は実施していないが、食事制限の経験がある者を3点（319名）、食事制限

以外の体重制限経験のある者を2点(215名)、体重制限経験の無い者を1点(178名)。なお、【問4】では以前の食事制限経験と現在実行中の食事制限を峻別しなかったため、この分類と表2での経験パターン分類とは十分な整合性が取れていない。

現在食事制限実行中のものは痩せたいA,B群に多く、食事制限経験が無いが体重制限経験の無いものは少し太りたいD群に多く分布しており、体重制限経験値の高いものが痩せ志向の強い、との関連性が認められた。寄与率は体型の指標との関連性で見られたレベルとは幾らか低下し、19%に留まった。

〈自尊感情得点との関連〉

痩せ志向行動としての食事制限には、肉体的だけでなく精神的負担が伴う。食事制限の中断と再開を繰り返した場合は、目的・目標不達成という自己にたいする否定的評価を重ねることにつながる可能性もある。III-1〈自尊感情〉に述べた手順で得られる自尊感情得点と痩せ志向性の関連性を検討した。

各群の自尊感情得点の平均値は一定の増減傾向は示さず、寄与率も5%に過ぎなかったが、A(とても痩せたい)群の平均値は他の群よりも有意に低く、痩せ志向性と自尊感情との関係性の一端が示された。

〈学年進行との関連〉

女子大学生も学年進行により学習・生活関心の焦点が移り、自己の体型に関する視点も変容することが考えられる。痩せ志向と在籍年次との関連を検討してみたところ、今回の調査範囲では、有意な結果は得られなかったが、「痩せたい」とするA,B群に比べて、C群「今のままでよい」にはより低学年生が、D群「少し太りたい」には高学年生が多い傾向がみられた。

IV 考 察

IV-1. 体型変容に関する女子学生の現状

今回調査の有効回答者の83%が「痩せたい」意志を示している。全国女子大学生を代表する上で若干のバイアスは避けられないが、本学在籍者の結果を女子大学生一般の痩せ志向と捉えることに困難はないと判断している。今回の調査で尋ねた質問群から、女子大学生の痩せ志向性について以下の点が指摘できよう。

〈痩せへの動機〉

図1で示したように、今回調査においては、痩せたいと考える理由は、痩せること・痩せていることで自己の評価(可愛い, 美しい, 健康的, 好感度, 意志の強さ)を高めることが主要なもので、焦点を当てた「周囲からの奨め」の重みは著しいものではなかった。ただし、痩せることを推奨する・できる者は近親者が大多数で、他人からの推奨割合は限られていた。

具体的な減量方法は、テレビ、雑誌、インターネットといったメディア情報や、友人、知人との情報交換を通じて獲得されている(図2)が、これらを通じて痩せへの志向性が

醸成されていることも明らかと思われる。

我が国において、痩せや体型へのこだわりに関する要因分析研究は様々な角度から取り組まれている^{5,6,7)}。これらによれば、社会における痩せへの評価と、これを受け取る個人での内在化の強度や状況により、自己の評価向上意欲や、逆に自己への否定的感情などの多様な方向性や強度をもった現れを生じ、今回の調査結果をより深く読み解くにも、多角的な分析に耐える追加調査が必要とされるだろう。

〈痩せの方法〉

痩せ実現のために採用されている方法は運動と食事制限が大部分である（図3）。食事制限の具体的な内容（図5）も、食事回数や量を控える、カロリー摂取量を抑制するなど、一般的な方法が2～3組み合わされて用いられている。こうした食事制限を継続する支えは、目標があるからとするものが大多数で、前報で指摘したこの目標の社会的・集団的共有を基礎とした自己の評価向上動機が彼女らを後押ししているものと思われる。

サプリメントや薬を用いる者は合わせて6%程度であったが、今回調査では、これらの偏った痩身法が選択された経緯や背景の追及には及んでいない。女子学生全体の偏った痩せ志向を是正するとともに、一部とはいえ過激な食事制限のリスク回避への環境や指導体制の整備の必要も存在すると考えられる。

〈痩せへ行動開始と継続〉

体重制限経験と痩せ志向の関連性検討の内容として示したように、女子大学生全体の24%ほどが食事制限を実施中で、34%ほどは過去に食事制限の経験がある。早いものは小学校期に食事制限を経験しており、全体比率換算で1%強であった。中学校期、高校期からではこれが8%弱、25%強と増加していた。女子中学生において既に繰り返し食事制限を試みることの影響を検討する研究⁸⁾も見られ、痩せへの行動開始の若年化傾向が進んでいるものと思われる。

食事制限の継続は、肉体的にも精神的にも負担があり、非健康な理想体型へ向けて挑戦と中断を繰り返し、中断の原因を自分の意志の弱さと受け止めることを重ねることは、生活や人生に好ましくない影響を生じる懸念を払拭できない。一方、「自分で決めた目標を達成できたから」食事制限を中断したとする成功体験群も存在し、食事制限行動の影響には幅があると理解しておく必要がある。今回調査では、頻繁に食事制限と中断を繰り返していると見られるものは少数であったが、どれほどの期間食事制限を継続していたかは尋ねていないので、個人々の食事制限行動のリスクおよびメリット推定には困難がある。教育や生活指導の一環として食行動の指導を行う場面などで、時間経過を踏まえた具体的な状況把握が必要となるだろう。

体重制限経験の無い者は全回答者の10%程度であるが、これらも痩せへの評価・願望は保持しており、むしろ自身が痩せに取り組まないことへの否定的評価を抱えていると見られ、女子大学生の痩せた体型への志向性は、幅広くかつ強く共有されていると思われる。

IV-2. 痩せ志向に関わる因子とその評価

今回の分析では、痩せ志向とは「痩せたい」という気持ちの強さであると措定して、より大きな体重減少を希望する者、自己の体型を太っていると言語的にも、シルエットによるイメージ判定においても評価している者、また実際に BMI 値が高い者がより強い痩せ志向性を示した。痩せ志向と体型および体型意識との関連性は、先行研究^{5,6,7)}も指摘するところで、痩せ志向に関わる各種要因のモデルを検討する研究⁴⁾も見られるが、これらの関係性検討は、ある時点での痩せ志向分布を説明・理解することに主眼があると言える。

今回の分析では、併せて、痩せ志向の行動的現れとしての体重制限経験との関連性も確認され、また、自尊感情との関連性についても指摘できており、これらを加えた痩せ志向の動機と行動、およびその反映をも視野に入れて行くことが課題となろう。さらに、食事制限の内容あるいは強度と継続期間など、痩せ志向の行動的現れをよりの確・具体的に把握することで、痩せ志向の動態の理解を深めることが期待され、これを踏まえて、女子大学生が広く共有する理想体型をより健康的なレベルへ推進する方途を探ることが望まれる。

V ま と め

質的調査を踏まえ作成した調査票によるアンケート調査によって、女子大学生の痩せ志向の現状把握と分析を行った。女子大学生の24%は食事制限実施中で、34%は過去に食事制限の経験があり、小学校、中学校に経験を始めた者も併せて9%ほどあった。痩せたいと考える者は83%に達している。痩せ志向には、実際の体型、これに対する意識が明確な関連性を示すことが確認され、体重制限経験や自尊感情得点といった経験評価値にも一定の関連性が認められた。

文 献

- 1) 中島正夫, 大島千穂, 續順子, 加藤千沙. 女子大学生の痩せ志向について—第1報: 質的研究—. 椋山女学園大学研究論集第47号. pp. 1-10, 2016
- 2) 續順子, 大島千穂, 中島正夫, 三田有紀子. 女子大学生の体型意識分析. 椋山女学園大学研究論集第47号. pp. 67-75, 2016
- 3) Thompson M. A. and Gray J. J. Development and Validation of New Body-Image Assessment Scale. *J. Personality Assessment*. 64(2): 258-269, 1995
- 4) 馬場安希, 菅原健介. 女子青年における瘦身願望についての研究. 教育心理学研究 48(3). pp. 267-274, 2000
- 5) 浦上涼子, 小島弥生, 沢富容子. メディアの利用と瘦身理想の内在化との関係. 教育心理学研究 63(3). pp. 309-322, 2015
- 6) 前川浩子. 青年期女子の体重・体型へのこだわりに影響を及ぼす要因—親の養育行動と社会的要因からの検討—. パーソナリティ研究 13(2). pp. 129-142, 2005
- 7) 溝口令子, 松岡緑, 西田真寿美. 女子大学生のダイエット行動に及ぼす影響要因. 日本看護科学会誌 20(3). pp. 92-102, 2000
- 8) 辻本宏美, 山田和子, 森岡郁晴. やせ願望のあるやせ・やせ傾向の女子中学生におけるダイエットの経験とその関連要因. 日本衛生学雑誌 68(3). pp. 197-206, 2013